https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)

В психологии состояние "**flow**" (в переводе на русский - **состояние потока**) - это ментальное состояние полного погружения в деятельность, при котором человек не замечает ничего вокруг, включая ход времени.

Для входа в поток (flow) необходимы три обязательных условия:
1) **Внутренняя мотивация**: Вам должно быть искренне интересно то, что вы делаете
2) **Вызов (Challenge)**: Задача должна быть слегка выше ваших текущих возможностей
3) **Дофаминовый ресурс**: Состояние потока - это огромный расход нейромедиаторов

Симптомы:
1) Абсолютная концентрация
2) Искажение времени
3) Резкий "откат" сразу после завершения задачи

Главные признаки состояния потока:
1) Слияние действия и осознания
2) Искажение времени
3) Потеря эгоцентризма
   (Исчезают внутренние сомнения, страхи, переживания о мнении окружающих или о голоде.)
4) Четкие цели и мгновенная обратная связь
5) Аутотелический опыт
   (Сама деятельность приносит огромное удовольствие. Результат важен, но сам процесс захватывает сильнее.)

Главное условие для достижения состояния потока:
Баланс между **уровнем сложности задачи** и **уровнем мастерства человека**.

В программировании:
1) Понятная и осязаемая цель
2) Быстрая обратная связь
3) Пошаговое усложнение

В видеоиграх:
1) Запредельная динамика и концентрация
2) Многозадачность как вызов (Challenge)
3) Мгновенная обратная связь
4) Потрясающие саундтрек и графика